無印良品

家庭用

体組成計付ヘルスメーター

BC-51R

取扱説明書

●お買上げいただきまして、ありがとうございました。
●正しく安全にお使いいただくため、ご使用前に必ず取扱説明書をよくお読みください。
●お読みになったあとはいつでも見られる所に大切に保管してください。

保証書付 裏表紙にあります

これからは体組成計で健康管理

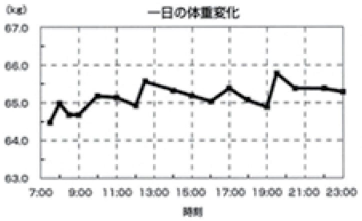
毎日の健康管理は、個人の生活スタイルや目的に合わせてチェックする事が大切です。体組成計を、家族それぞれの健康管理にお役立てください。

特　長

- 体重と体脂肪率、基礎代謝量、内臓脂肪レベル、筋肉量を同時に測定
- 体重は、100kgまで、最小100g単位、100kgから136kgまでは、最小200g単位で計測・表示
- 体脂肪率は0.1%単位で計測・表示
- 4人分の年齢／性別／身長を登録
- 登録者以外の方も測定できるゲストモード機能付
- リアクタンステクノロジー採用
  細胞内液と外液のバランスを測定することにより、体内水分の移動などによる日内変動を低減させ、更に正確な測定を可能にしました。

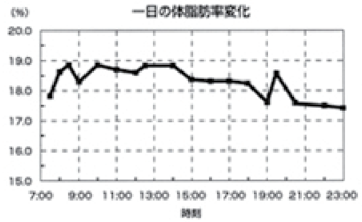
体組成とは

- 体を構成する組成分で、脂肪・筋肉・骨・水分などがあります。
  脂肪が多すぎる、筋肉が少なすぎる、などの体組成の乱れは生活習慣病や体調の乱れにもつながります。体組成を意識することは健康的な生活に役立ちます。



体脂肪率とは

- 体に含まれる全ての脂肪の割合です。
  本当の「肥満」は体重ではなく体脂肪率で判断します。（体脂肪は活動エネルギー源になるだけではなく、体温を保つ、外的衝撃から体を守る、皮膚に潤いを与える、滑らかなボディラインを形作る、正常なホルモンの働きを保つなどの役割があります。）
  体脂肪率が高すぎると高血圧、高脂血症、糖尿病などの生活習慣病の原因になります。（☞ 22ページ「体脂肪率判定表」参照）



体組成測定の原理は

- 本機はからだの電気抵抗をはかることで体組成を測定するBIA法（Bioelectrical Impedance Analysis）に基づいて、新たな技術であるリアクタンステクノロジーを加え、より精度の高い体組成測定を実現しました。
- 体の中では「脂肪はほとんど電気を通さないが、筋肉や水分は電気を通しやすい」・・・というようにそれぞれの組織・成分によって電気の通り易さが異なります。ですから、電気抵抗をはかることで脂肪や筋肉などの組成を推測することができます。更に細胞の大きさ・量に関与すると言われるリアクタンステクノロジーを家庭用機器に取り入れることに成功、従来のBIA法を更に進化させ精度を高めました。

正しい体組成のはかりかたは

BIA＋リアクタンステクノロジーによる体組成の測定では従来のBIA法よりも安定した測定が行えることも特徴のひとつです。ただし、より正確な測定のために以下のことにご注意ください。

- 測定した日の体調（発熱や下痢、二日酔い、多量の発汗など）や、測定前の行動（急激な運動、食事、アルコール摂取など）によって測定値が変化します。
- できるだけ同じ時間帯、同じ状態ではかるようにしてください。

- **測定時間帯** ⇨ 食事直後を避ける（できれば3時間以上経過してから）
- **測定条件** ⇨ 体や足の裏をよく拭き、**素足で裸に近い**状態
- **記録の推移** ⇨ 細かい変化にとらわれず体重や体脂肪率の変化を長期的に捉える

もくじ

はじめにお読みください
体組成とは？ ··························2

ご確認ください

安全上のご注意 ·························4
正しいはかりかたとお願い ···················5
（はかるとき、取扱い、収納、お手入れ）
各部のなまえ／付属品 ······················6

ご使用にあたって

準備（電池の入れかた／正しい設置のしかた）··········7
はかる前に（個人データの登録） ················8
はかりかた（登録している方） ··················12
基礎代謝量・内臓脂肪レベル・筋肉量の表示 ··········15
登録していない方のはかりかた（ゲストモード）········16
体重のみのはかりかた ·······················19

必要なとき！ご覧ください

基礎代謝とは? ·························20
体脂肪率判定 ···························22
内臓脂肪レベル判定／基礎代謝判定 ··············23
筋肉量判定 ····························24
故障かな!? ····························25
健康管理シート ·······················最終ページ
仕　様 ······························裏表紙
体重精度の保証範囲 ·······················裏表紙
アフターサービスについて ···················裏表紙

ご使用の前に

使いかた

必要なとき

安全上のご注意

本書では、あなたや他の人々への危害や財産への損害を未然に防止するために、いろいろな絵表示で説明しています。その表示と意味をよく理解してから本文をお読みいただき、本機を安全に正しくお使いください。

⚠ **警告**	この表示を無視して、誤った取扱いをすると、「人が死亡または重傷を負う恐れのある」内容を表示しています。
⚠ **注意**	この表示の欄は、「傷害を負う恐れまたは物的損害が発生する恐れのある」内容を表示しています。

⃠	してはいけない「禁止」内容を示しています。
❗	必ず実行していただく「強制」内容を示しています。

⚠ 警 告

ペースメーカー等、体内機器装着者は絶対に使用しない

禁止

本機は、微弱な電流を体内に流しますので、体内機器の誤作動による重大な事故の原因になります。

業務用（病院等での測定）には、絶対に使用しない

禁止

業務用として病院等で使用するための機能を備えておりませんので、病院等では絶対に使用しないでください。

タイル面やぬれた床など、すべりやすい所には絶対に置かない

禁止

転倒したり、すべったりして大けがをする恐れがあります。また、本機内部に水が侵入し故障の原因になります。

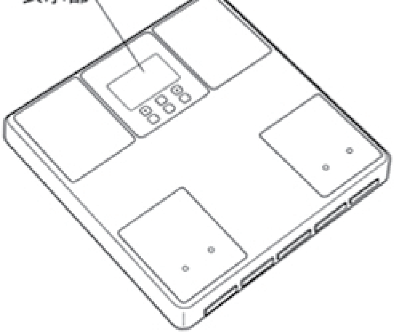
■測定結果は、決して自己判断しない（測定値の評価、それに基づく運動メニュー等）
必ず医師または、資格を持った専門家の指示に従ってください。

■本機の端にのったり、飛びのったり、跳びはねたりしない
転倒したり、すべったりして大けがをする恐れがあります。

■体の不自由な方がご使用になるときは、1人で測定しない
介護者が援助するか、手すりの利用をおすすめください。
（※手すり等を利用した場合、測定値は参考値として捉えてください。）

⚠ 注 意

次の点にご注意ください



■表示部や設定部の上にのらない
破損してケガをする恐れがあります。

■隙間や穴に指を入れない
けがをする恐れがあります。

■乳幼児には、絶対に持ち運びさせない
落として、けがをする恐れがあります。

■乾電池を入れるときは、極性（⊕、⊖）の方向を間違わない
液漏れなどで、床等を汚損する恐れがあります。
（長期間ご使用にならない場合は、乾電池を本機から取り外す）

■濡れた体でのらない
入浴後、体や足の水分を **よく拭いてから** 測定してください。

正しいはかりかたとお願い

正確な測定値を得るために

素足になり、足の裏の汚れを落としてから測定する

靴下などを履いていたり、足の裏にほこりなどがついていると、正確にはかれません。

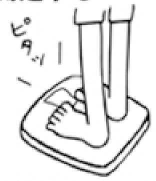
なるべく裸に近い状態で、測定する

着衣のままですと、着衣の重さが含まれます。

変化の推移を見る場合は、できるだけ同じ条件で測定する

体内の水分の変化や体温に大きく影響されるので、毎日同じ時間・条件で測定してください。

足の裏を、電極板に正しく合わせて、測定する



電極と足の裏の接触不良の場合、体脂肪率が低く表示されたり、[Err]や[----]表示になる場合があります。

過度の飲食、極度の脱水症状のときは、測定を避ける

禁止

測定値に誤差が生じる恐れがあります。精度を高めるには、起床直後を避け、食後3時間以上経過した同じ時間帯でご使用ください。

激しい運動をした後は、測定を避ける

禁止

測定値に誤差を生じる恐れがあります。充分休んでから、測定してください。

■携帯電話やマイクロ波治療機などを本機の近くで使用しない
誤作動して正確に測定できない恐れがあります。

■硬く平らな床の上に置いて測定する
じゅうたんや畳の上では正確に測定できない場合があります。

■次のような測定対象者は、参考値として変化の推移をみられることをおすすめします
- ●ボディービルダー、相撲の力士、スポーツを職業とされる人および、それに近い人
- ●妊娠中や、人工透析患者、またはむくみ症状の人

※本機は、日本人の一般男女および、小学生以上の子供を対象にしていますので、上記のような方については、体脂肪率の信頼性が低下する可能性があります。

精度を保つために

本機は、精密に作られています。長く最良の状態を保つため、次のことを守ってご使用ください。

取扱いについて

■ 分解や水洗いは絶対にしない
■ 過度の衝撃や振動を、与えない
■ 直射日光の当たる場所や暖房器具の近く、または空調機の風が直接当たる所には置かない
■ 温度変化の激しい場所での使用は、避ける
■ 湿気の多い場所や水気のある所には、置かない

収納について

■ 振動の激しい所に保管しない

■ [個人]キー、[体重/OFF]キーを押すような方向や場所に立てかけない

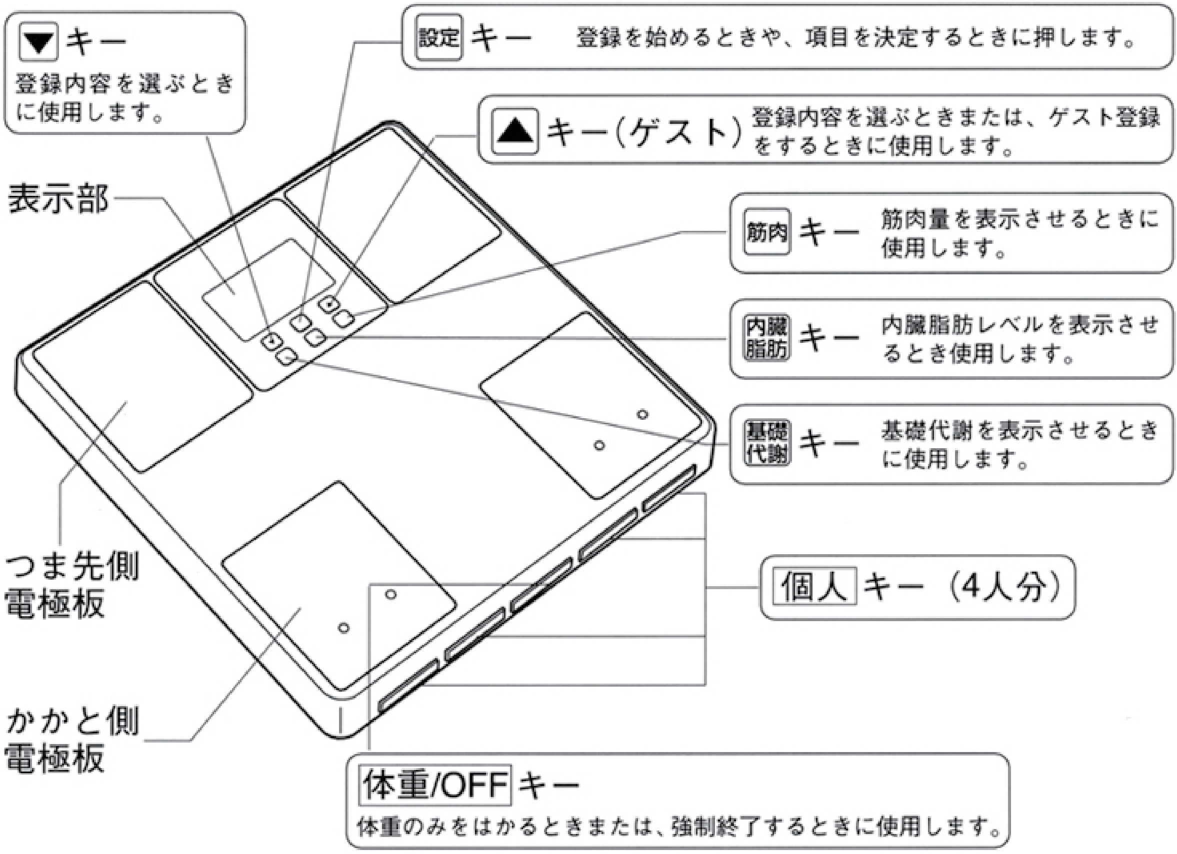
※特に収納時にはお気をつけください。乾電池の消耗が早まり故障の原因となります。

お手入れについて

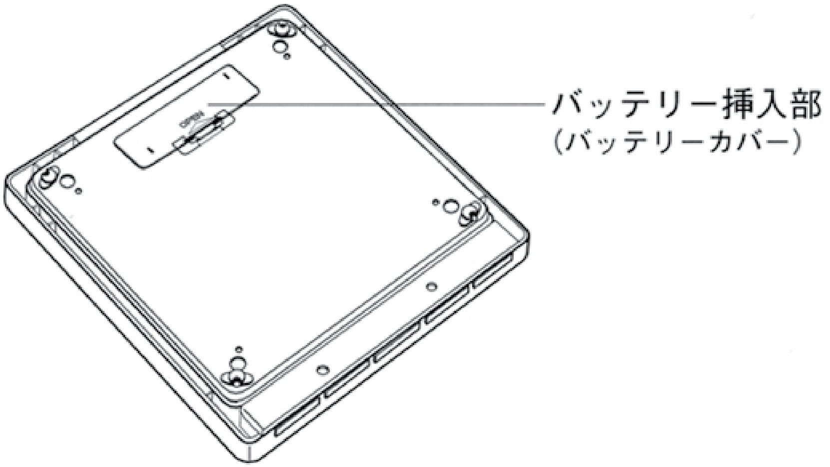
■ 熱湯やベンジン、シンナー等は、使用しない
汚れたときは、水または家庭用中性洗剤を柔らかい布に浸し **固く絞って** 拭き、その後乾いた布で拭き取ってください。

各部のなまえ／付属品

表面



裏面



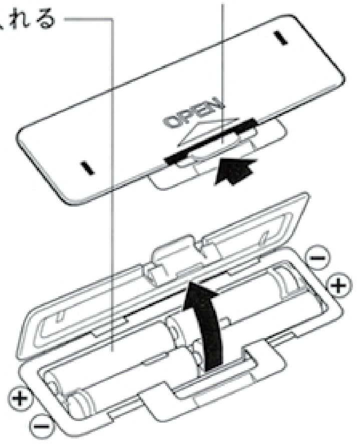
付属品の確認を

□取扱説明書（保証書付）　□体脂肪率判定シール

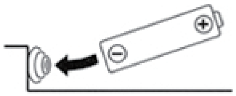
準　備（乾電池の入れかた／正しい設置のしかた）

乾電池の入れかた

①本機を裏返しにし、
②バッテリーカバーの爪を押し上げて開け、
③乾電池を入れる



単3乾電池 R6
※バネの先端が、乾電池のマイナス側平面に接触するように乾電池を入れてください。



イメージ図

■乾電池の交換（乾電池は別売です）

●乾電池が消耗してくると Lo が点灯
速やかに新しい乾電池（4本全て）と交換してください。（精度の保証ができません）
注）故障の原因になりますので、アルカリ乾電池とマンガン乾電池の併用は絶対におやめください。
注）充電式の乾電池は使用しないでください。

●乾電池の寿命は
約1年（1日に5回はかった場合）

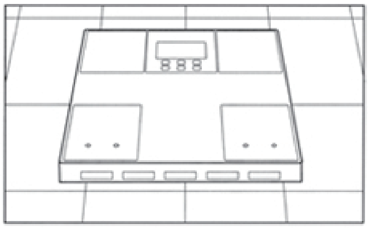
●登録した個人データ（年齢／性別／身長）は乾電池を外しても、内容は消えません。

●交換時に表示したら
乾電池の交換時に自動的に電源が入ることがありますので、本機を床上に置き、表示が消えるまで30秒ほどお待ちください。万一、消えない場合は一度乾電池をはずして表示を消してから再び乾電池を入れ直してください。

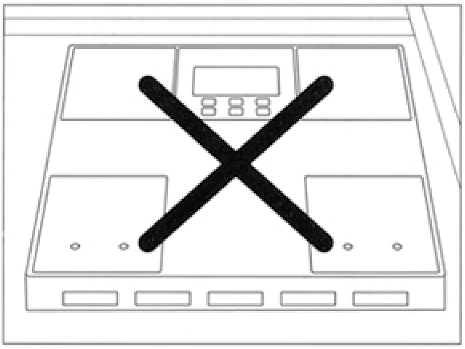
正しい設置のしかた

■硬く、平らな安定した所でご使用ください。

●直射日光の当たる場所や暖房機具の近く、または空調機の風が直接当たる所には置かない
●温度変化の激しい場所での使用は、避ける
●湿気の多い場所や水気のある所には、置かない



⚠注意	■じゅうたんや、畳の上ではご使用できません。 ⇨ 正しく測定できません。

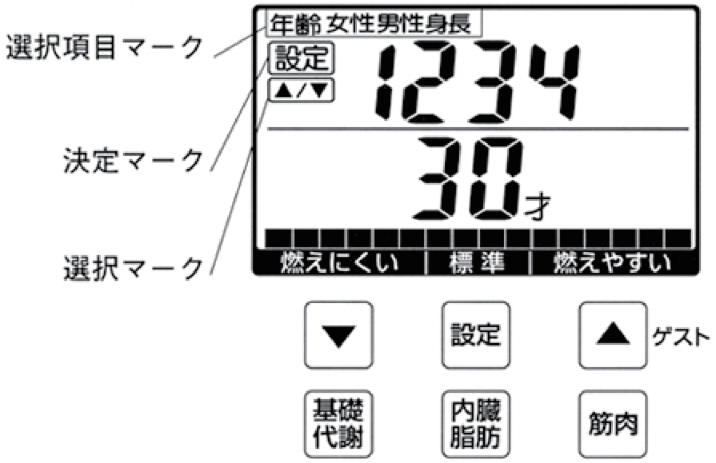


はかる前に（個人データの登録）

個人キーにデータの登録を

はかる前に、必ずご自分のデータ（年齢／性別／身長）を登録します。
登録しないと測定ができません。
※表示が消えていることを確認してから登録してください。

登録動作の基本

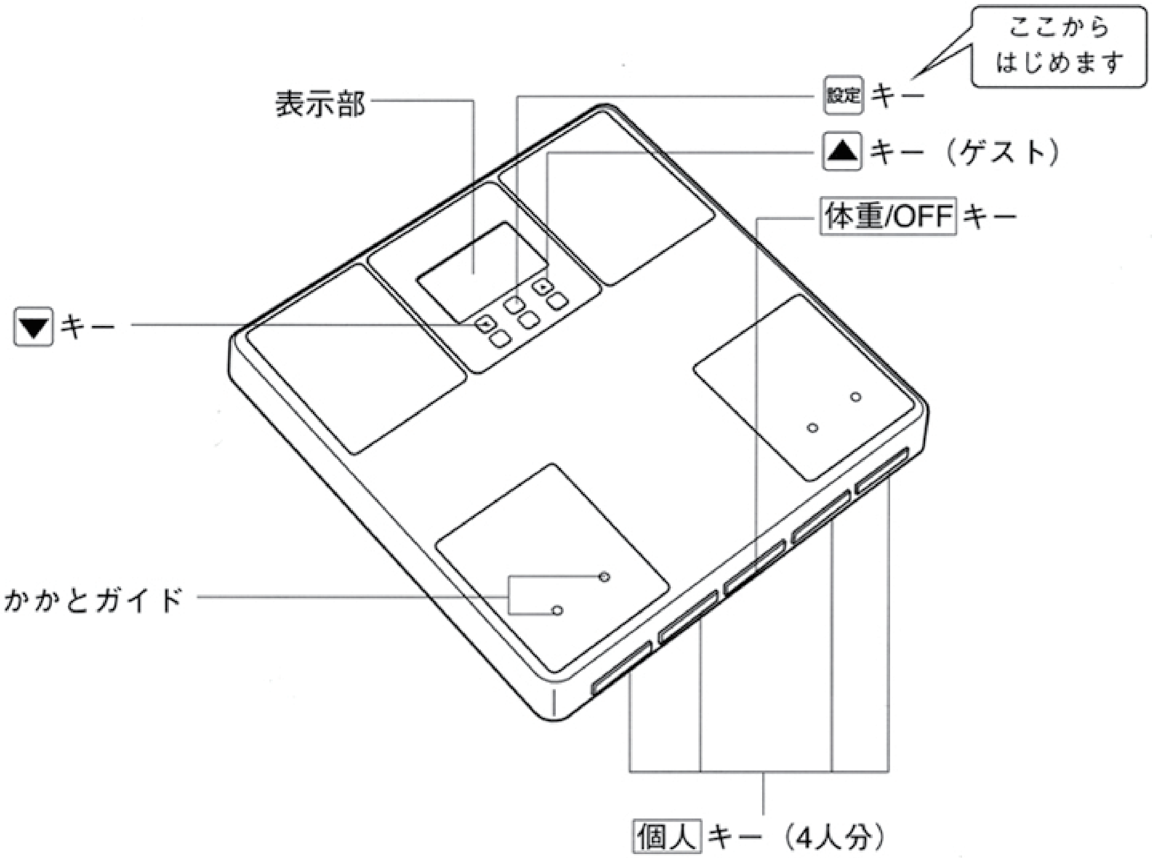


次の選択項目と 設定 ▲/▼ マークが点滅表示します。

▼▲キーで選択し、

設定キーで決定する。

※▼または▲を押し続けると、数字が早送りされる。



使いかた

例：[個人]キー「1」に、「37才」の「男性」で身長が「178cm」を登録する場合

1 登録する番号を決める

表示が消えていることを確認して、

[設定]キーを押す（♪ピッ）

登録番号入力画面が表示される

2 登録する番号を決める

（例）[個人]キー「1」に登録する場合

①▼または、▲を押して、
「登録したい番号（-1-）」を表示させ、

②[設定]キーを押して、決定（♪ピッ）

次の登録項目「年齢」が点滅表示

3「年齢」を登録する

（例）「37才」を設定する場合

①▼または、▲を押して、
「年齢（37才）」を合わせ、

※年齢は7～99才まで設定できます。

②[設定]キーを押して、決定（♪ピッ）

次の登録項目「性別」が点滅表示

はかる前に（個人データの登録　つづき）

4「性別」を登録する

（例）「男性」を設定する場合

① ▼ または、▲ を押して、**男性** を表示させ、

② 設定 キーを押して、決定（♪ピッ）

次の登録項目「身長」が点滅表示

5「身長」を登録する

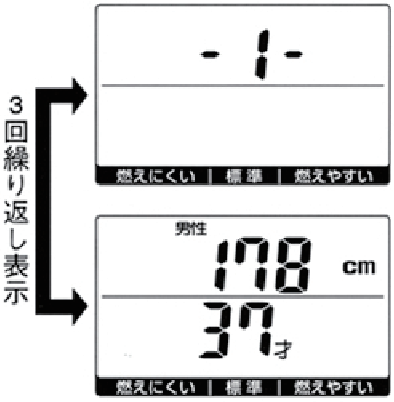
（例）「178cm」を設定する場合

① ▼ または、▲ を押して、
「身長（178 cm）」を合わせ、

※設定できる「身長」は 100 cm～220 cm です。

② 設定 キーを押して、決定（♪ピピッ）

「登録番号」「性別／身長／年齢」が、
交互に3回繰り返した後、表示が消える。



以上で登録は終了です。

オートオフ機能について

電源の切り忘れを防ぐため、自動的に電源が切れます（表示が消えます）。

- ●登録操作を中断した場合約60秒で電源が切れます。
- ●[00]kg表示後、約30秒経過した場合。
- ●測定途中で、本体から降りた場合。
- ●測定終了後。

登録を中止または間違えたとき

[体重/OFF]キーを押してください。強制的に電源が切れて全て消灯し、登録を中止します。

お願い

■ [個人]キーに間違って登録した場合は⇨登録を最初からやり直してください。

■ 別の[個人]キーへの登録は⇨全ての表示が消えてから行ってください。

■ 成長などで年齢・身長が変わった場合は⇨全ての表示が消えてから1～5の手順で再度個人データを登録して下さい。

お知らせ

■ 個人データの消去は
⇨ 個人データを全て消去することはできません。個人データは新たにデータを上書きすることで消えます。

はかりかた（登録している方）

☑個人データの登録（☞P.8）は済んでいますか？

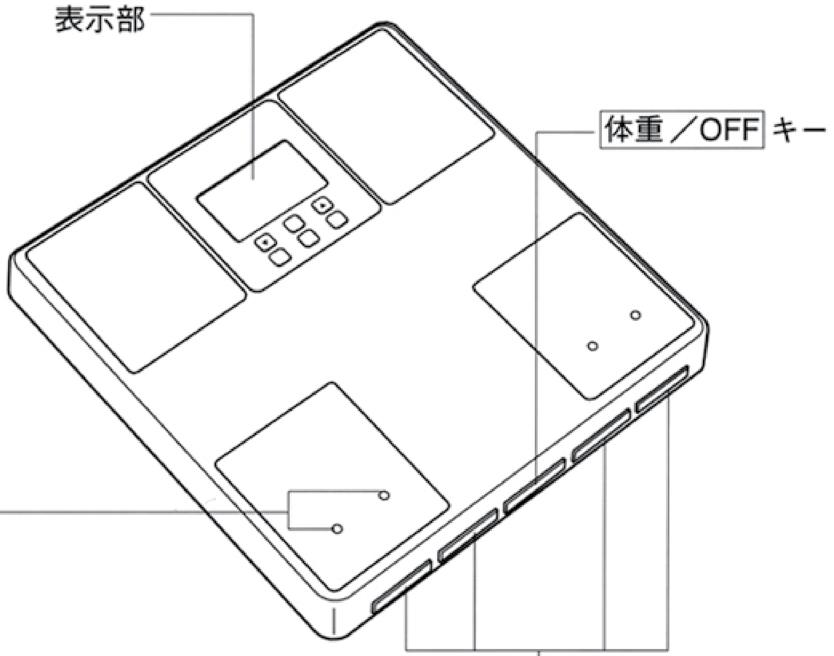
お知らせ

■ 登録内容が間違っていたり、他の人の[個人]キーを押すと
⇨正しい測定ができません。

■ 足の裏が汚れていたり、電極板に正しくのっていないと
⇨[Err]や[----]など異常な表示が出たり、測定途中で電源が切れたりします。

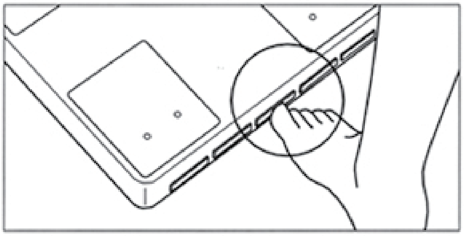
■ 体脂肪率の測定範囲を超えると
⇨[Err%]を表示します。

■ [0.0]kgの表示が出る前にのると
⇨[Err]や[----]など異常な表示が出たり、測定途中で電源が切れたりします。

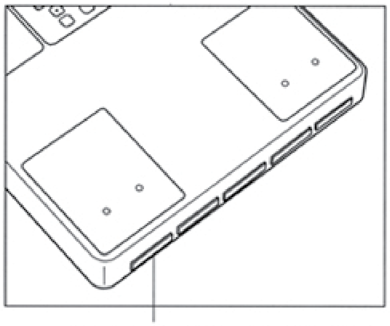


測定を中止したいとき

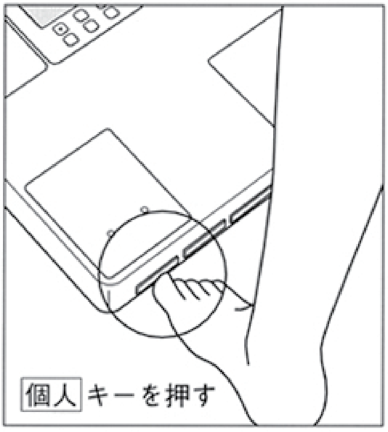
■ [体重/OFF]キーを押してください。
強制的に電源が切れて全て消灯し、測定を中止します。



1 登録したあなたの[個人]キーを押す（♪ピッ）



（例）「1」に登録した場合



①ご自分の「登録番号」が
　表示され、

②「性別／身長／年齢」が
　表示され、

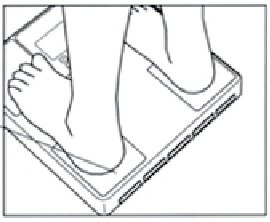
③[0.0]kgと表示される
　（♪ピッ）

使いかた

[個人]キーに登録していない方の測定方法は	■「ゲストモード」を使用してください。(P16) ■または個人データの登録（P8）に従い、[個人]キー登録したのち測定してください。※登録済みの[個人]キーを使う場合も同じです。 （この場合、**前の人のデータは消去されます**）。

次のような場合正常な測定ができません。	●靴下などを履いていたり、足の裏にゴミやホコリなどがついている場合 ●かかとの表面が、固い（角質層）状態の場合 ●食事や起床のすぐ後や、あまり体を動かしていない場合 ●体調の悪い場合（二日酔い、暴飲暴食のすぐ後、下痢、発熱） ●多量の発汗後（サウナや長湯、激しい運動の後） ●ヒザを曲げたり、座ったまま測定した場合 ●足の内側（内もも）が付いている場合（乾いたタオルなどをはさんで測定してください） ●正しく電極板にのっていない場合

はかりかた（登録している方　つづき）



2 必ず 0.0 kg表示が出てから素足で、かかとガイドに合わせてのる

靴下やストッキングを脱いでのってください。

①はじめに、体重が表示され、　（♪ピッ）

②「体脂肪率測定中」の表示が 0000 で表されます（0000 表示が順次消えていきます）。
　※表示部に「体脂肪率」が表示されるまで、直立したままなるべく動かないでください。

③「体重」および「体脂肪率」が表示されます。（♪ピピッ）

　その後自動的に電源が切れます。

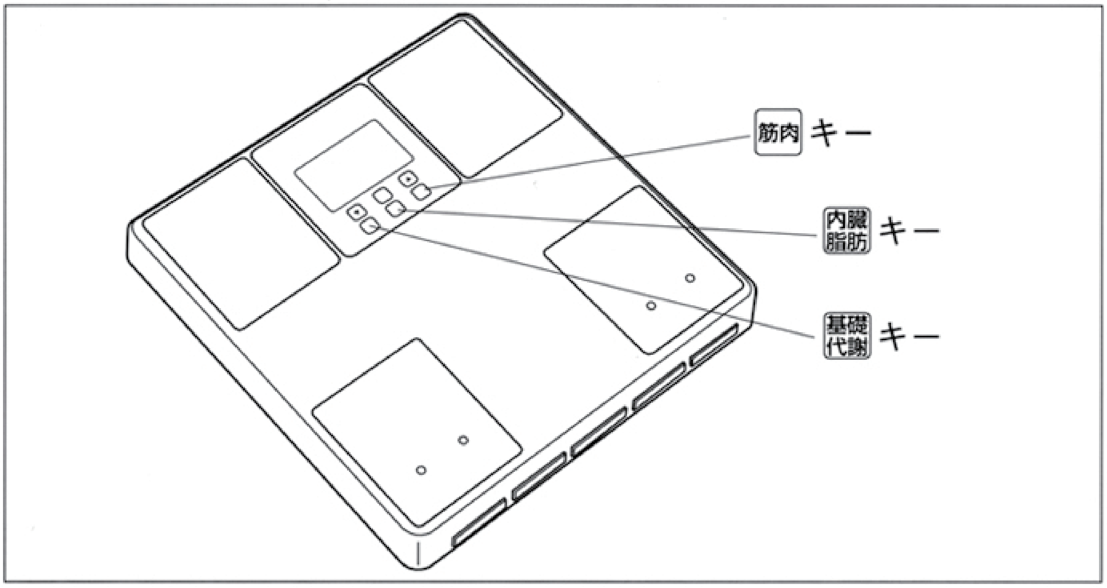
以上で測定は終了です。

基礎代謝量・内臓脂肪レベル・筋肉量の表示

（注）17才以下の方は表示されません。

1 本体を降りてから「体重／体脂肪率」表示しているときに表示したい内容のキー（基礎代謝キー、内臓脂肪キー、筋肉キー）を押す

※転倒防止のため、のった状態でこの機能は働きません。

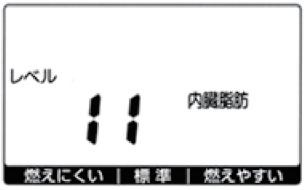


①キーを押すとそれぞれの内容を表示します。その後自動的に電源が切れます。

〈基礎代謝キーを押した場合〉

「基礎代謝量／基礎代謝判定（点滅）」が表示されます。

〈内臓脂肪キーを押した場合〉



「内臓脂肪レベル」が表示されます。

〈筋肉キーを押した場合〉

「筋肉量スコア／筋肉量」が表示されます。

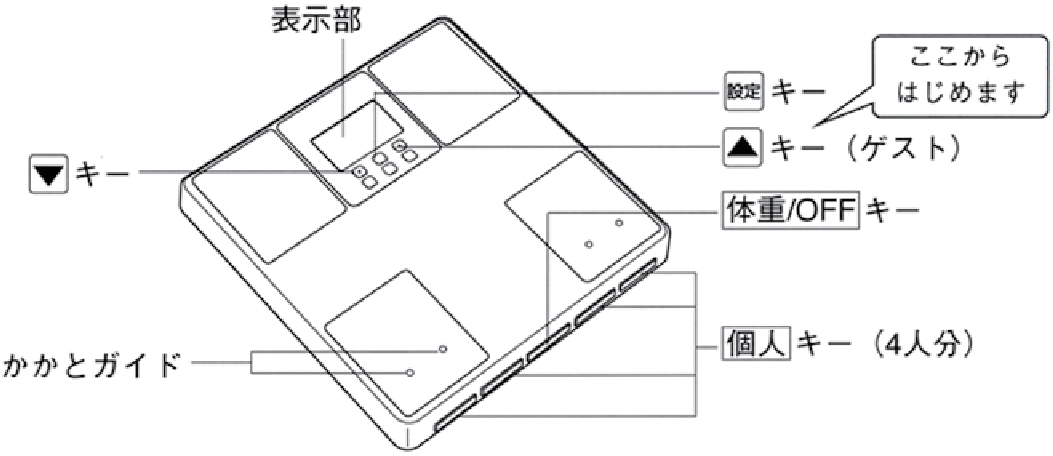
※別の内容を表示させる場合は、表示させたいキーを押して下さい。

②同じキーをもう１度押すと、「体重／体脂肪率」表示に戻ります。
その後自動的に電源が切れます。

以上で基礎代謝量・内臓脂肪レベル・筋肉量の表示は終了です。

登録していない方（ゲストモード）

登録していない方でも、測定が可能です。



使いかた

1 個人データを仮登録する

表示が消えていることを確認して、

▲ キー（ゲスト）を押す（♪ピッ）

登録項目「年齢」が点滅表示

2 「年齢」を登録する

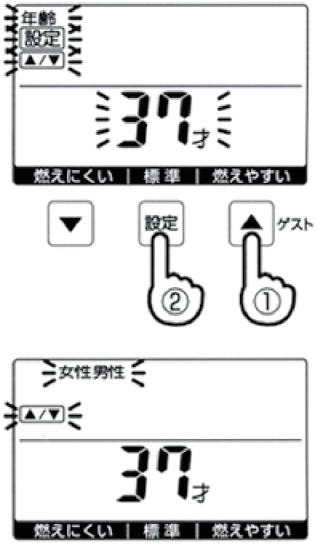
（例）「37才」を設定する場合

① ▼ または、▲ を押して、
「年齢（37才）」を合わせ、

※年齢は7～99才まで設定できます。

② 設定 キーを押して、決定（♪ピッ）

次の登録項目「性別」が点滅表示



3「性別」を登録する

（例）「男性」を設定する場合

① ▼ または、▲ を押して、**男性** を表示させ、

② 設定 キーを押して、決定（♪ピッ）

次の登録項目「身長」が点滅表示

4「身長」を登録する

（例）「178cm」を設定する場合

① ▼ または、▲ を押して、
「身長（178 cm）」を合わせ、

※設定できる「身長」は 100 cm～220 cm です。

② 設定 キーを押して、決定（♪ピッ）

0.0 kgと表示される。（♪ピピッ）

以上で、登録は終了です。

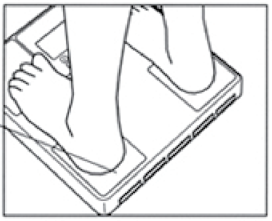
登録を中止または間違えたとき

体重/OFF キーを押してください。強制的に電源が切れて全て消灯し、登録を中止します。

登録していない方（ゲストモード つづき）

5 必ず 0.0 kg表示が出てから素足で、かかとガイドに合わせてのる

靴下やストッキングを脱いでのってください。



①はじめに、体重が表示され、　（♪ピッ）

②「体脂肪率測定中」の表示が 0000 で表されます（ 0000 表示が順次消えていきます）。
※表示部に「体脂肪率」が表示されるまで、直立したままなるべく動かないでください。

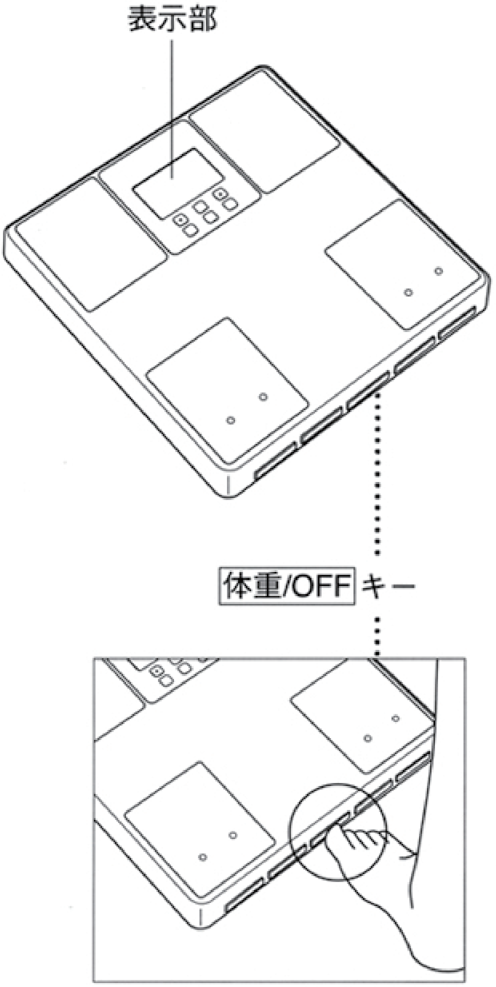
③「体重」および「体脂肪率」が表示されます。（♪ピピッ）
その後自動的に電源が切れます。

※基礎代謝量・内臓脂肪レベル・筋肉量の表示方法についてはP15をご覧下さい。

以上で測定は終了です。

体重のみのはかりかた

本機は体脂肪率測定機能を使用せず、体重測定だけを行うこともできます。この場合、登録せずにご利用いただけます。



1 体重 /OFF キーを押す（♪ピッ）

8888 表示後、

0.0 kgの表示になったら（♪ピッ）

2 本体にのる

体重が表示されて数字が固定されます。（♪ピッ）

※そのまま乗り続けると自動的に電源が切れます。

3 体重を確認したら本体から降りる

点滅が止まります。

測定終了

本体から降りてください。

約3秒後に表示が 0.0 kgに戻り、自動的に電源が切れます。

電源OFF

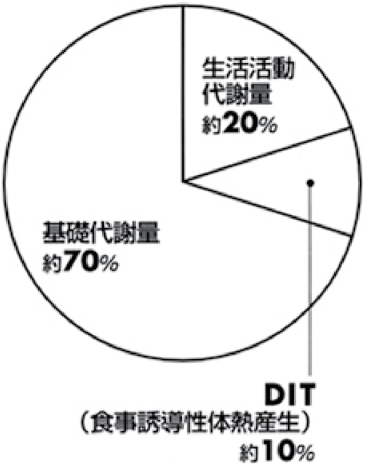
以上で体重のみの測定は終了です。

基礎代謝とは？

基礎代謝とは、「生きていくために最低限必要なエネルギー」のことです。

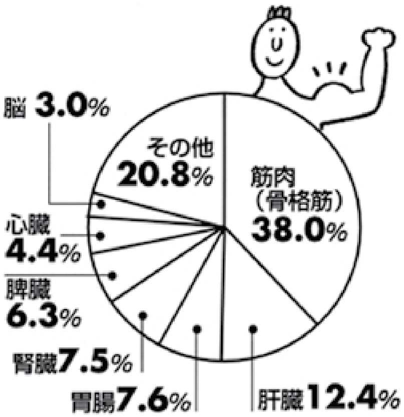
●「基礎代謝（BM＝basal metabolism）」とは、さまざまな生命活動（呼吸をする、心臓を動かす、体温を保つetc.）のために常に使っているエネルギー。つまり、「生きていくために最低限必要なエネルギー」のことで、肉体的・精神的に安静である時に、呼吸器・循環器系や神経系、肝臓や腎臓などの臓器がわずかに活動している状態と考えられています。
1日の総消費エネルギー量は、この基礎代謝量と生活活動代謝量（日常の家事などを含む活動）と**DIT（食事誘導性体熱産生=咀しゃくや消化、吸収、代謝など食事にともなうエネルギー消費）**を足したものになります。通常、1日の総消費エネルギーのうち、基礎代謝量は約70パーセントを占め、運動（家事などを含む日常の活動）をした場合などは基礎代謝量に生活活動代謝量が加わることになります。

1日の総消費エネルギー量の内訳
参考／厚生労働省「日本人の栄養所要量」より



基礎代謝は､エネルギーの消費が多い筋肉量によって決まります。

●基礎代謝のエネルギー消費が最も多いのが、脂肪を除いた体組織中、約40%を占めている骨格筋です。基礎代謝はその人の筋肉の量によって大きく左右されると考えてよいでしょう。
そのため、同じ体重でも脂肪が少なく筋肉が多い人の方が基礎代謝が高くなり、消費するエネルギーも多くなります。筋肉を鍛えることが基礎代謝を上げることになるのです。また、一般に筋肉の量が多く、基礎代謝が高い人ほど太りにくい傾向にあります。

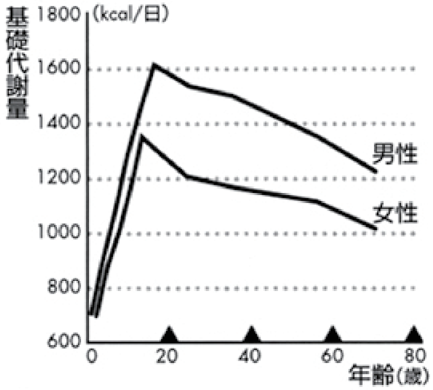


基礎代謝が使われる体の部位
参考／栄養学ハンドブック（技報堂）より

基礎代謝が高い 燃えやすいタイプ	基礎代謝が低い 燃えにくいタイプ
筋肉の多いアスリート型の人は燃料（脂肪）をどんどん消費するフル活動中の工場	筋肉の少ない肥満の人は燃料（脂肪）たっぷりなのに少ししか使わない半休業状態の工場

基礎代謝は、年齢や性別によって異なります。

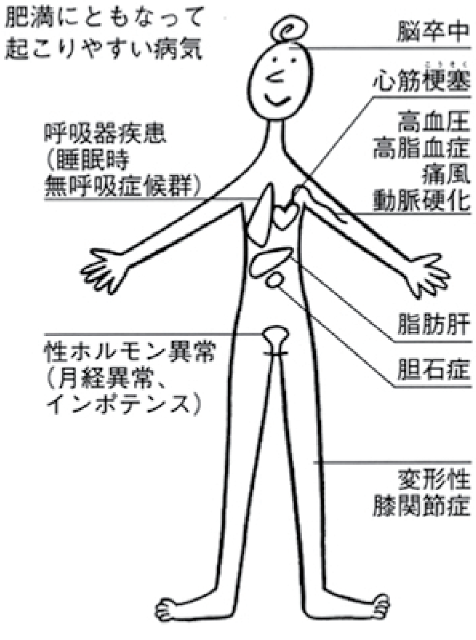
●基礎代謝は生後、成長するにつれて高くなり、16〜18才前後をピークにその後は徐々に減っていき、一般に40才を過ぎると急激な下降線をたどります。これは加齢によって筋肉が衰えて減少してしまうことからです。また、女性は男性より基礎代謝が低い傾向にあります。女性は妊娠・出産という大切な役目があるため、男性よりも多くの体脂肪を蓄えており、筋肉の量が少ないことが原因です。



基礎代謝量（平均値）の年齢変化
参考／厚生労働省「日本人の栄養所要量」より

基礎代謝が低いと肥満になりやすく、生活習慣病を誘発する原因になります。

●基礎代謝が低いと脂肪が蓄積しやすく、肥満の原因になります。肥満の中でもとくに内臓に脂肪がたまる「内臓脂肪型肥満」の人は高血圧や糖尿病など、さまざまな生活習慣病が起こりやすくなります。生活習慣病は相互に複雑な関係を持ちながら進展しますから、普段から予防が必要です。



体脂肪率判定

(注)体脂肪率は7才からはかれますが、17才以下の方は判定できません。

■体脂肪率とは

本当の「肥満」は体重ではなく体脂肪率で判断します。
体脂肪は活動エネルギー源になるだけではなく、体温を保つ、外的衝撃から体を守る、皮膚に潤いを与える、滑らかなボディラインを形作る、正常なホルモンの働きを保つなどの役割があります。しかし、体脂肪率が高すぎると高血圧、高脂血症、糖尿病などの生活習慣病の原因になります。体脂肪率の判定は下記をご参照ください。

■画面のみかた

■体脂肪率判定表

本機は体の部位別に体組成がわかるDXA法（二重X線吸収法）をもとにデータ分析を行い、それを基準に体脂肪率を推定しております。
DXA法（二重X線吸収法）はこれまでの水中体重秤量法とくらべて、**データ計測時の不安定要素が少なく、体の組成を細かく分析できるという特徴があります**。そのため肥満の判定についてもDXA法による測定データに合わせて新しく判定表を作成しました。
17才以下の方、妊娠中や人工透析中の方、またはむくみ症状がある方は、参考値として変化の推移を見られることをおすすめします。

		やせ	−標準	＋標準	軽肥満	肥満
男性	18〜39歳	5〜10	11〜16	17〜21	22〜26	27〜45
	40〜59歳	5〜11	12〜17	18〜22	23〜27	28〜45
	60歳〜	5〜13	14〜19	20〜24	25〜29	30〜45
女性	18〜39歳	5〜20	21〜27	28〜34	35〜39	40〜45
	40〜59歳	5〜21	22〜28	29〜35	36〜40	41〜45
	60歳〜	5〜22	23〜29	30〜36	37〜41	42〜45

(目盛: 10% / 20% / 30% / 40%)

□やせ　□一標準　□十標準　□軽肥満　■肥満

※WHOと日本肥満学会の肥満判定に基づき、DXA法（二重X線吸収法）によって作成しました。

内臓脂肪レベル判定／基礎代謝判定

（注）17才以下の方は表示されません。

■内臓脂肪の判定基準（上手な使い方）

内臓脂肪レベル（判定）を上手に使うには、内臓脂肪レベルを長期的に捉え、健康にお役立てください。

注）17才以下の内臓脂肪レベルは表示されません。

	標準	やや過剰	過剰
レベル	9 以下	10 ～ 14	15 以上
判定の捉えかた	今のところ心配ありません。これからもバランスのよい食事や、適度な運動を維持しましょう。	適度な運動を心がけ、カロリー制限を行い、適正体重に向けて減量をはかりましょう。	積極的な運動や食事制限による減量が必要です。医学的な診断については医師にご相談ください。

※医学的には、腹部Ｘ線ーCT画像による実測値で100cm²を超えていると生活習慣病を引き起こす可能性が高いと言われています。本機では、10レベルがおよそ内臓脂肪面積の100cm²に相当します。

本機で測定した内臓脂肪レベルについて

- 体脂肪率が低い方でも、内臓脂肪レベルが高い場合もあります。
- 医学的診断については、医師にご相談ください。

■基礎代謝判定について

基礎代謝は、個人の身体的条件（太っている、痩せている、筋肉質等）、年齢、性別等によって異なります。

本機では、基礎代謝基準値の年代ごとの平均値と統計的分布に基づいてあなたの基礎代謝を「燃えにくいー標準ー燃えやすい」でバーグラフ表示します。基礎代謝を比較したり判定したりするには「体重1kgあたりの基礎代謝量（kcal）」の値を使います。あなたの体重1kgあたりで燃える基礎代謝量を、あなたの年代の平均的な値と比較して燃えやすい体なのか燃えにくい体なのかを判定しているのです。

基礎代謝の判定は、公衆衛生審議会で審議され厚生労働省に答申された「第六次改定日本人の栄養所要量」に記載されている「性・年齢階層別基礎代謝基準値と基礎代謝量」を基に、さらに細かく年齢ごとに基準を細分化して判定を行っています。その人の年齢の「基礎代謝基準値（kcal/kg/日）」（その年代の平均的な値）と比較して、多いか少ないかを判定します。

表のように基礎代謝の平均的な値は性別・年齢によって異なります。

性・年齢階層別基礎代謝基準値と基礎代謝量（平均値）

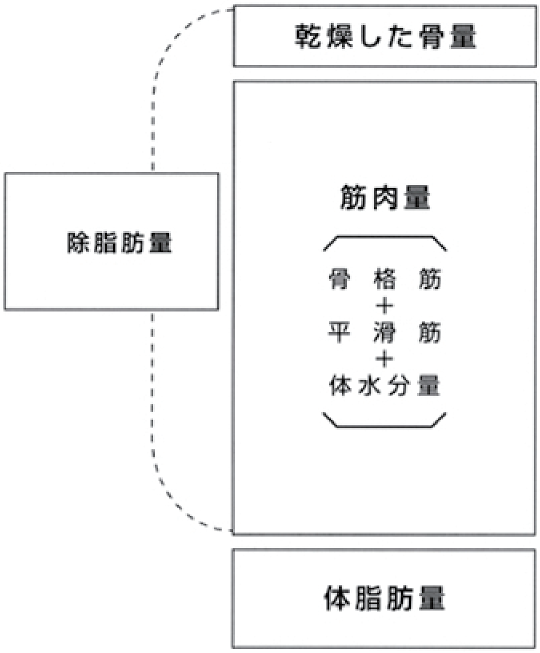
年齢（歳）	男		女	
	基礎代謝基準値（kcal/kg/日）	基礎代謝量（kcal/日）	基礎代謝基準値（kcal/kg/日）	基礎代謝量（kcal/日）
18～29	24.0	1550	23.6	1210
30～49	22.3	1500	21.7	1170
50～69	21.5	1350	20.7	1110
70以上	21.5	1220	20.7	1010

参考／厚生労働省「日本人の栄養所要量」より

筋肉量判定 (注) 17才以下の方は表示されません。

■筋肉とは

姿勢を保ったり、心臓を動かしたりしている組織です。
筋肉には体温を保ったり、体を動かしたりするためのエネルギーを作る工場という大切な役割もあります。
本機で表示される筋肉量は、骨格筋、平滑筋（内臓など）と水分量を含んだ値です。



■「筋肉量スコア」の判定基準

筋肉量が減るとエネルギー消費が減るため、脂肪が蓄積されやすくなり、様々な病気の原因にもなります。
筋肉量スコアは全部で9段階あります。スコアは身長に対してどのくらいの筋肉量があるか計算し区分したものです。値が大きいほど身長に対する筋肉量が多いことを示します。
※筋肉量スコアの値は、筋肉質かどうかの判定とは異なります。

少なめ	平均的	多め
−4　−3　−2	−1　0　1	2　3　4

■「筋肉量スコア」での体型判定

体脂肪率と筋肉量スコアを考慮した体型判定が行えます。

＜体脂肪判定と筋肉量スコアによる体型判定＞

体脂肪率判定		少なめ（−4 −3 −2）	平均的（−1 0 1）	多め（2 3 4）
	肥満 軽肥満	かくれ肥満型	肥満型	かた太り型
	＋標準 −標準	運動不足型	標準	筋肉質
	やせ	やせ型	細身筋肉質	筋肉質

筋肉量スコア

故障かな？

「故障かな！?」と思ったら、修理をご依頼される前に、次のことをご確認ください。

症　状	ご確認ください	参照ページ
[個人]キーを押しても、何も表示しない	●乾電池が、外れていませんか？ ●乾電池が、消耗していませんか？ ●乾電池の電極に、ビニールやゴミなどがついていませんか?	7
[Lo]を表示する	●乾電池が消耗しています。速やかに交換してください。	7
表示部の文字などを表示した後、すぐに消える	●乾電池が消耗しています。速やかに交換してください。 （乾電池の残量によっては [Lo] を表示しない場合があります）	7
[個人]キーを押すと、[----]を表示し、すぐに消える	●その[個人]キーには、何も登録されていません。 個人データの登録をしてください。	8
測定中に[Err%]を表示する	●[個人]キーの登録内容が、間違っていませんか？ ●体脂肪率が測定範囲を超えています（この場合は、測定不可）。 ●他の人の[個人]キーを選択していませんか？	8 12 12
測定中に[Err]や[----]を表示する	●靴下などを履いたまま、測定していませんか？ ●足の裏が、汚れていませんか？ ●測定中に動いていませんか？	12
体脂肪計から降りた後、表示が[Err]や[----]のまますぐに消えない	●30秒で自動的に消えます。 ●それでも消えない時は、乾電池を入れ直してください。	14 7
測定中に、[OL]を表示する	●最大計量（ひょう量）136kgを超えています（この場合は、測定不可）。	裏表紙
測定途中に、電源が切れる（表示が消える）	●測定中に動いていませんか？ ●[00]kgが、表示する前にのっていませんか？ ●靴下などを履いたまま、測定していませんか？	14
[基礎代謝]キーを押しても基礎代謝量が表示されない [内臓脂肪]キーを押しても内臓脂肪レベルが表示されない [筋肉]キーを押しても筋肉量が表示されない	●測定終了後、本体を降りてから「体重／体脂肪率」が表示しているときに[基礎代謝]キーを押してください。 ●測定終了後、本体を降りてから「体重／体脂肪率」が表示しているときに[内臓脂肪]キーを押してください。 ●測定終了後、本体を降りてから「体重／体脂肪率」が表示しているときに[筋肉]キーを押してください。 ●17才以下の方は、表示しません。	15

必要なとき

健康管理シート

毎日決まった時間に同じ条件で測定して記録しましょう。
この用紙をコピーしたものに測定値を記入して長期的な健康管理にご活用ください。

名前：　　今月の目標：　　測定時間：　時　分頃

月／日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	今月の反省
・体重（kg）																																
・体脂肪率（%）																																来月の目標
・内臓脂肪（レベル） ・基礎代謝量（kcal／日） ・筋肉量（kg） ※																																
体調																																
メモ																																
月／日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	

◆体調　○：よい　△：ふつう　×：わるい　　※記入したい項目を選んでください。

仕　様

形　名	BC-51R	
本体寸法	D290×W269×H39mm	
質　量	約2.2kg（乾電池含まず）	
最大計量（ひょう量）	136kg	
最小表示（目量）	0～100kg迄 100g　100～136kg迄 200g	
体脂肪率計測	0.1%単位（5.0～75.0%）	
内臓脂肪レベル	1～59レベル	対象年齢18才以上～99才以下の男女
基礎代謝量	0～9999kcal/日(バー判定付き)	
筋肉量	0～100kg迄 100g 100kg以上 200g	
筋肉量スコア	ー4～4 スコア	
設定項目（登録）　個人番号	1～4	
設定項目（登録）　年　齢	7～99才	
設定項目（登録）　性　別	女性／男性	
設定項目（登録）　身　長	100～220cm（1cm単位）	
電　源	単3乾電池（R6）×4本（別売）	
消費電流	DC6V／最大60mA	

■体重精度の保証範囲

●本機は、計量法に定められた技術基準で製造し、厳重な検査のうえ出荷しております。なお、ご使用の場合、はかられた体重に対して下記の範囲まで精度を保証します。

100kgまではかる場合	±200g
100kgをこえ136kgまではかる場合	±400g

●本機は、ご家庭での測定が主な目的ですので、業務用（品物の売買取引やその他の目方を証明する場合）にはお使いになれません。

アフターサービスについて

1、保証書について

保証書は、必ず「販売店名、購入日」等の記入をお確かめになり、保証書内容をよくお読みいただき、大切に保管してください。保証期間は、お買い上げより1年間です。

2、修理を依頼されるとき

取扱説明書の内容をお確かめいただき、直らないときは電池をはずしてからお買い上げの販売店までお申し出ください。

●保証期間中の修理

保証書の規定により無料修理します。商品には保証書を添えてお買い上げの販売店か直接「(株) 良品計画」までお申し出ください。

●保証期間が過ぎている修理

修理により使用できる製品は、お客様のご要望により有料修理させていただきます。お買い上げの販売店か直接「(株) 良品計画」にご相談ください。

3、ご不明な点は直接「(株)良品計画」にお問い合わせください。

お客様ご自身の修理は大変危険です。
分解したり手を加えたりしないでください。

無印良品　**保証書**　持込修理

家庭用　**体組成計付ヘルスメーター**

形　名		BC-51R
保証期間		本　体　お買い上げ日より　1年間
※お買い上げ日		年　月　日
※お客様	ご住所	〒　TEL.　様方
※お客様	ご芳名	様
※販売店	住　所 店　名	〒 TEL.

※印欄に記入のない場合有効とはなりませんから、必ず記入の有無をご確認ください。もし、記入がない場合には、直ちにお買い上げの販売店にお申し出ください。本書は再発行致しませんので、紛失しないように大切に保管してください。

〈無料修理規定〉

本書は、本記載内容で、無料修理をさせていただくことをお約束するものです。

1.お客様の取扱説明書、本体添付ラベルなどの注意書による正常なご使用状態で、保証期間中に故障した場合には、本書と商品をご持参、ご提示のうえ、お買いあげの販売店に修理をご依頼ください。無料修理をさせていただきます。

2.なお、保証期間中の修理など、アフターサービスについてご不明の場合は、お買い上げの販売店または直接「(株)良品計画」へご相談ください。

3.次のような場合は、保証期間内でも有償修理になります。
（1）ご使用上の誤り、および不当な修理や改造による故障および損傷。
（2）お買い上げ後の落下や運送上の故障および損傷。
（3）火災、塩害、ガス害、地震、風水害、落雷、異常電圧、およびその他の天災地変による故障および損傷。
（4）本書のご提示がない場合。
（5）本書に、お客様名、お買い上げ日、販売店名の記入のない場合、あるいは字句を書きかえられた場合。
（6）一般家庭用以外（たとえば業務用など）にご使用の場合の故障および損傷。
（7）ご使用後のキズ、変色、汚れ、および保管上の不備による損傷。
（8）消耗品の交換。

4.本書は日本国内においてのみ有効です。
This warranty is valid only in Japan.

5.ご転居の場合は、事前にお買い上げの販売店にご相談ください。

6.ご贈答品などで本保証書に記入してあるお買い上げ販売店に修理がご依頼できない場合には、直接「(株)良品計画」ご相談ください。

7.出張修理をご依頼の場合は、出張に要する実費を申し受けます。

※この保証書は、本書に明示した期間、条件のもとにおいて、無料修理をお約束するものです。したがって、この保証書によって、お客様の法律上の権利を制限するものではありません。なお、ご不明の場合は、お買い上げの販売店または直接「(株)良品計画」へお問い合わせください。

販売元
株式会社 **良品計画**
〒170-8424 東京都豊島区東池袋 4-26-3
お客様室でんわ（03）3989-5200　FAX（03）3985-7272

製造元
株式会社 タニタ
〒174-8630 東京都板橋区前野町 1-14-2

正 家庭用
経済省令適合マーク

BC51R 7801